



Утверждаю
директор МБДОУ
«ЦРР-д/с №2 «Планета детства»
Э.М.Гиниятуллина

МЕНЮ

на «21» июля 2026г

МБДОУ «ЦРР– д/с №2 «Планета детства»

Завтрак 1. Каша «Ячневая» молочная с маслом сливочным 140/3(171,71ккал)/180/3(214,8ккал) 2. Кофейный напиток с молоком 180/6(74,58ккал) 3. Бутерброд (батон) с сыром и маслом сливочным 25/5/5(115,67ккал)/30/5/5(128,77ккал) 10:00 Яблоко 100 (47ккал)	Иртэнге аш 1.Ак май белән сөттә пешкән “Арпа” боткасы 140/3(171,71ккал)/180/3(214,8ккал) 2. Сөтле кәһвә эчемлеге 180/6(74,58ккал) 3. Ак май, сыр белән киселгән күмәч 25/5/5(115,67ккал)/30/5/5(128,77ккал) 10:00 Алма 100(47ккал)
Обед Огурцы свежие порционно 40(5,6)/60(8,4) 1. «Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной 150/5(70,31ккал)/180/7(85,97ккал). 2. Гуляш из отварной птицы 30/30(92,63ккал)/40/40(123,51ккал) 3. Макароны изделия отварные с маслом сливочным 110/2(136,73ккал)/130/3(165,79ккал) 4. Компот из свежих яблок 150(85,95)/180(103,14ккал) 5. Хлеб ржаной 35(69,23ккал)/45(89,19ккал) 6. Хлеб пшеничный 20(47ккал)/30(70,57ккал)	Төшке аш Кыяр 40(5,6)/60(8,4) 1. Тавык шулпасында пешкән “Борщ” ашы 150/5(70,31ккал)/180/7(85,97ккал). 2. Кайнатылган тавык итеннән гуляш 30/30(92,63ккал)/40/40(123,51ккал) 3. Ак май белән пешкән макарон 110/2(136,73ккал)/130/3(165,79ккал) 4. Алма суы 150(85,95)/180(103,14ккал) 5. Арыш ипи 35(69,23ккал)/45(89,19ккал) 6.Бодай ипи 20(47ккал)/30(70,57ккал)
Полдник 1.Напиток ацидофильный 150(76ккал)/180(92ккал)	Төштән соңгы аш 1 Напиток ацидофильный 150(76ккал)/180(92ккал)
Ужин 2. Расстегай с рыбой 100(220ккал) 2.Напиток из шиповника 150/5(26,15ккал)/180/6(31,38ккал)	Кичке аш 1.Балык пәрәмәч 130(256,67ккал)/150(335,23ккал) 2. Гөлжимеш суы 150/5(26,15ккал)- 180/6(31,38ккал)

Старшая мед.сестра

Н.А.Фасхутдинова

Повар

А.Р.Фаракшина

7 день



Утверждаю
директор МБДОУ
«Планета детства»
Э.М.Гиниятуллина

МЕНЮ
21 июля 2026 г.

Завтрак:

Наименование блюда	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			Я	С	Я	С	Я	С	ясли	сад	ясли	сад
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	4,70	6,04	4,80	5,54	23,25	30,04	171,47	214,80		
Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	2,85	2,85	2,41	2,41	10,35	10,35	74,58	74,58	1,17	1,17
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5	30/5/5	2,53	3,61	5,69	5,83	12,92	15,49	115,67	128,77	0,07	0,07

2-ой Завтрак:

Фрукты свежие (Яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
---------------------------	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------

Обед:

Огурцы свежие порционно	40	60	0,32	0,48	0,04	0,06	1	1,5	5,6	8,4	0	0
Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/5	180/7	1,81	1,48	3,70	4,59	6,74	8,12	70,31	85,97	6,43	7,71
Гуляш из отварной птицы	30/30	40/40	9,56	12,75	5,30	7,06	2,04	2,72	92,63	123,51	2,39	3,18
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	110/2	130/3	4,06	4,81	4,76	6,09	19,42	22,96	136,73	165,79	0,00	0,00
Компот из свежих яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,09	85,95	103,14	0,68	0,81
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,77	47,00	70,57	0	0
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,19		

Полдник:

Кисломолочный напиток (ряженка)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,54
------------------------------------	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	------	------

Ужин:

Расстегай с рыбой	100	100	11,50	11,50	9,50	9,50	25,00	25,00	220,00	220,00	0,15	0,15
Напиток из шиповника	150/5	180/6	0,51	0,61	0,21	0,25	5,57	6,68	26,15	31,38	75,00	90,00